

Nakahora Dairy Farm
Since 1984 at the Kitakami Mountains
in Iwate Prefecture



水がきれい、草がきれい、母仔が元気

なかほら牧場



牛たちは、まだまだ冬毛で全身。岩泉の山に秋がやまない表情の奥で、牛毛も暮がふもふの冬毛で敵とて考をのけるのみま。

春が待ち遠しいね

少しご無沙汰してしまいました。

二月は「今年は雪が少ないね。この季節にこんなに地面が見えているなんてめずらしい」と牧場長。確かに去年の二月の終わりは、過去最高レベルの大雪でした。今年も三月に入り、数回は降りましたが、去年より地中の温度が高いからなのか、凍ることはなく、少し気温が上がるとすぐに山肌が見えてきます。

先日、岩手県大船渡市では、大規模山林火災が発生し、山だけでなく、たくさんの方々が犠牲となりました。大雪には閉口しますが、来る日も来る日も消えない山の火には、どうか雨や雪が降り注ぎますよう祈りました。

牧場にもお客様から心配の電話をいただきました。同じ岩手県ですが、こちらは火災のあった場所からは離れていますので、牛もスタッフも変わりなく暮らしています。牧場のある岩泉町山間部では、山が地形的に災害レベルの暴風雪、暴風雨から守ってくれているとも言えそうです。

前回ご紹介した新しいスタッフも、雪は得意ではないけれど日々慣れていくので、寒さの感じ方は変わってきていると話していました。

毎冬のように書いている、「牛は大雪をどう受け止めているのか？」ですが、牛はどんな天候も、平然とあるがままに受け止めているように見えます。常に一緒に過ごしている飼養班チームが言うには、雪よりも冷たい風の方が苦手だそうです。そして何より苦手なのは、暑い夏。猛暑の頃は何をすることも億劫で動きたくない様子で、乳量もガタ落ちのようです。そして、一番好きなのはやっぱり春！。野ンバが芽吹きだす季節でしょう。今年も、すでに山肌も見えてきています。待ち遠しい春が早くやってくるといいですね。

人と牛の冬の日々。



1.人も牛も滑って転ばないことが大切!

巻頭でも触れましたが、雪は年々少なくなって、今年は一度もマイナス 20° にこそはなりませんでしたが、まだまだスタッフが暮らす研修棟では薪ストーブがかかせません。仔牛たちは雪の日も元気に駆け回っています。

牧場スタッフは岩手県内で催事やイベントに出店していることをご存知でしょうか?直近だと盛岡市動物公園 ZOOMO や龍泉洞祭りに参加しました。寒い季節はソフトクリームはなく、ホットドリンクが中心となりますが、日頃から牛乳とともに暮らしているスタッフは、自分たちがその時お気に入りの飲み方をメニューにすることも。冬の龍泉洞祭りでは希少なカカオバナシロップを使ったカカオバナシロップラテなど、東京の店舗にはないメニューも登場しました。牧場にお招きすることができないぶん、スタッフは、みなさんの生の声を聞けるイベントをとても楽しみにしています。実は地元より県外の方に有名な?当牧場ですが、岩泉といえばなかほら牧場!と言われるくらいにもっと地域を盛り上げていきたいなど考えています。

雪が続くと白い道を降りたり登ったり、同じような景色の毎日ですが、中には先頭が開拓した道をたどることを選ばず、ひとり我が道をいく子がいたり、その数日後には開拓された小道がどんどん増えて迷路のようになっていました。牛たちも何かしら日々の変化を求めているのでしょうか。笑



ジャイ子



3



4



5



6



7

2.我が道を行くジャイ子。3.吹雪の中から牛が現れると勇ましく幻想的がかっこいいです。4.お茶目なくくり前髪の子。5.ストーブの薪は自分たちで薪割りします。6.龍泉洞冬祭り。新人スタッフのメイと高も初お手伝い。寒かった〜。7.龍泉洞の方が椎茸を焼いてくれました。

人気のフィナンシェにギフト用『5個入りボックス』ができました。

グラスフェッドバターをたっぷり使ったフィナンシェに5個入りボックスができました。今までも10個入りセットがありますが、もっとお手軽なギフトとして、みなさまにご利用いただけたらうれしいです。写真は通年のスタイルですが、母の日には赤いリボンがつく予定です。



自分へのプレゼントにも。生クリームを添えて食べる方も♡



日本橋直営店、期間限定新メニュー登場! 『自然栽培ぶどうジュース』『自然栽培ぶどうヨーグルト』

店頭や催事ではおなじみのドリンクヨーグルトですが、期間限定で「自然栽培ぶどうヨーグルト」が仲間入りしました。こだわりの自社生産の自然栽培ぶどうでナチュラルワインを作られている株式会社いしえ (IKKA WINE) さんは酸化防止剤不使用、無清澄、無濾過、酵母無添加、非加熱でワインを醸造しています。そのワインを作るのと同じ小粒デラウエアを主な原料に「ぶどう100%ジュース」も作られています。“何も足さない、多くを引きすぎない”ぶどうジュースは、糖度が高くてベタつかない口あたりすつとカラダに溶け込む飲みやすさ。なかほら無脂肪ヨーグルトとも相性ぴったりです。そのまま飲んでも美味しいのはもちろんのこと、ドリンクヨーグルトもおすすです。ボトル販売も可能で、こちらもとても人気です。



IKKA WINES

ワイン用の小粒デラウエアを使用

製品について、お伝えしたいこと

● 牛乳・ドリンクヨーグルト

よく振ってからお飲みください

ノンホモ・低温殺菌のため容器内に乳脂肪分が溜まる場合がありますが、これは製品の劣化によるものではありません。よく振ってお飲みください。

牛乳のおいしい飲み頃 ※賞味期限についての詳細は、裏面をご覧ください。

なかほら牧場の牛乳はノンホモ・低温殺菌のため、製造後4~5日で美味しくなり始め、同じく製造後7~10日で味のピークに達します。2本以上お買い上げいただいた場合、1本は着荷当日か翌日に、もう1本は製造後7~10日ぐらいに飲んでみてください(ヘンな味・臭いがなければ賞味期限後も飲めます)。あるいは、毎日少しずつ飲んで味の変化をお楽しみください。搾りたて、殺菌前の牛乳はより美味しいのですが、殺菌していない牛乳は法律の規定により販売することができないため皆さんにお飲みいただける牛乳のなかでは、この「冷温熟成ミルク」がいちばんオススメです。

● 牛乳や乳製品の状態は、気温・室温・冷蔵庫の保存状況等、個々の条件によって異なります。ヘンな臭いや味がしたら、飲まないでください。● 保存は5~10°Cでお願いします。



● カップアイス

無添加アイスは少し固め、黄色い粒は脂肪のかたまり、まれにある黒い粒は脱脂粉乳の焦げです。増粘剤・安定剤・乳化剤等の添加物不使用のため、市販のアイスクリームにくらべて食感が多少固くなっています。冷凍庫から出した後、室温で10~15分程度置いてから召し上がりください。また、特にミルクアイスに見受けられる黄色い粒は、ノンホモ牛乳の脂肪分が冷えて固まったもの。黒い粒はアイスの原料中の成分である(脱脂粉乳)の製造工程上、脱脂乳の一部が焦げて黒または茶色く変色したものであり品質の劣化ではありません。安心して召し上がりください。

● カレー・ハンバーグ

あたためるときは、食品の組成に影響を与えない湯せんがおすすめ

添加物・保存料等をわずく仕上げておいため冷凍でおどけています。湯煎は少し時間はかかりますが、風味を逃さず温めることのできるおすすめの方法です。湯煎時間は商品に記載されている(お召し上がり方)をご覧ください。

Our Products



ノンホモ・低温殺菌 なかほら牧場牛乳

130ml / 500ml

「自然放牧・草食・ノンホモ・低温殺菌・自家製造～直送」という考えられる最高の酪農～乳業手法による牛乳。季節によって風味が変化する昔懐かしい自然のままの牛乳。なかほら牧場の乳製品はすべてこの牛乳からつくっています。

クリームラインはノンホモのしるし

時間がたつとビンの口にクリーム（乳脂肪分）がたまるのも自慢の一つ。これはホモジナイズ加工（脂肪球の均質化）をしていない「自然のままの証（あかし）」。



なかほら牧場のすこやかな グラスフェッドビーフ

通年 昼夜放牧 農薬・化学肥料 不使用 NON-GM 飼料 ホルモン剤 投与なし

赤身の色が濃く筋肉質で筋は多め、草のカロテンにより脂肪が黄色い ▶



グラスフェッドビーフとは、本来の食性である草で育てた牛の肉のこと。高タンパク・低脂肪・低カロリーだけでなく、亜鉛・鉄分など様々な栄養素も多く含まれており、近年人気が高まっています。通常、牧草は化学肥料・化成肥料を使うことが多めですが、中洞牧場の飼料は、野シバ・木の葉・クマザサなど太陽と月と雨の恵みだけで育つ野草が主体。出荷前日まで草しか食べていない中洞牧場の牛肉は世界でも希少な「本当の」グラスフェッドビーフ！山の中で昼夜自然放牧されているため、脂身が少なく固めですがこれぞまさに本物の味。自然を凝縮した肉本来の旨味を味わうことができる、国内でも希少な本物のグラスフェッドビーフです。



素材にこだわったドリンクタイプ ヨーグルト / 500ml

ブレイン / 甘味料不使用 牛乳と乳酸菌だけで仕上げた爽やかな味わい。糖分不使用なのでドレッシングなどお料理使いにもおすすめ。

加糖 / 有機ブルーアガベシロップ 有機ブルーアガベシロップを加えた、お子さまにも飲みやすい優しい甘さ。



なかほら牧場ヨーグルト 無脂肪プレーン / 500g

自然放牧グラスフェッドミルクを脂肪分0.1% 未調製の無脂肪牛乳に調整したうえで乳酸発酵させたノンファットタイプのヨーグルト。くせのないすっきりとした味わいで、カロリーは全乳ヨーグルトの半分以下。お子様やお年寄りも召し上がりやすい、ほどよいとろみ仕上げました。そのままはもちろん、季節のフルーツと合わせたり、ドレッシングなどの料理使いにもおすすめです。日本橋直営店の人気メニュー、「有機いちごドリンクヨーグルト」は、無脂肪ヨーグルトに有機栽培のいちごソースを合わせています。



なかほら牧場 フローズンヨーグルト / 100ml

無脂肪ヨーグルトと有機ブルーアガベシロップをベースに、有機栽培や農業不使用フルーツを使用。こんにゃく粉を用い、食感はまだでゼラートのよう。香料や乳化剤など余計なものは加えない、後味すっきりヘルシーデザートです。

- バナナ (有機栽培品使用) ねっとり食感、まさにバナナ!
- いちご (有機栽培品使用) いちごミルクのような味わい。
- 山ぶどう (農業不用品使用) 地元コロボ、さわやかな風味。



なかほら牧場 ミルククリーム / 140g

ナッツやバナナをあわせてパンにのせたキャラメルナッツトーストや、パン・製菓の材料、湯せんしながら牛乳とゆるめたデザートソースなど、幅広くお使いいただけます。

- キャラメル ミルクと有機ブルーアガベシロップをじっくり煮詰めました。
- カフェショコラ キャラメルクリームをベースに甜菜糖とチョコレート、エスプレッソを加えた、ほろ苦さと甘さのバランスが絶妙。



なかほら牧場の ビュアグラスフェッドバター (食塩不使用)

なかほら牧場の牛は山に自生する野シバや木の葉、野草を食べ暮らす本物の草育ち。化学肥料を入れることが多い牧草ではなく野草で育つため「ビュアグラスフェッド」と名付けました。草のカロテンにより黄色味を帯びたこのバターは、雑味のないきれいな味わい。人気のバターコーヒーにもおすすめです。

- ノーマル・発酵 (各100g)
- 個装バター (10g×5個入)



ビュアグラスフェッドバターでつくった 美味しいギー / 100g

「自称世界一の放牧場がお届けする世界一のオイルをキッチンへ」をテーマに、発酵バターを煮詰めてつくった純粋なバターオイル。ギーはオリーブオイルやココナッツオイルの良いとこをすべて含み、体にいい油(※1)とされています。アーユルヴェーダ(※2)では「万能で神聖な最高のオイル」として、数千年の昔から料理・医療・外用に使われているそうです。バターはもちろん、全ての油の代わりにお使いいただけます。

- ※1 米国・自然療法協会「体にいい油ベスト5」第1位。同じく米国の雑誌「TIME」でも「世界で最も健康にいい食品50」に選ばれました。
- ※2 中国医学・ユナニ医学 (イスラム文化圏の伝統医療) とならぶ世界三大伝統医学のひとつ。



なかほら牧場 グラスフェッドボーンブロス / 300g

ボーンブロスは「骨の出汁」という意味。健やかに育った当牧場の牛骨をじっくり煮込み、沖繩海塩「ぬちまーす」、有機ハーブで整えました。温め、お好みで薬味を入れるだけでも美味しく、カレーやデミグラスソース、ポトフなどのベースにお使いいただくと、うま味、香りが広がる万能スープです。砂糖・人口甘味料・化学調味料・保存料は使用しておりません。

※牛骨のボーンブロスは、コラーゲン、アミノ酸、ミネラル、ビタミンB群など多様な栄養素が豊富。美容・健康・栄養補給・整腸効果などに効果があるとされています。



精白糖・卵 不使用 カップアイス / 104ml

- クリームリッチ 生クリームたっぷり、濃厚&クリーミー。
- ミルク 牛乳たっぷり、牧場ならではのおいしさ。
- チョコレート 有機栽培ココアを使用した、ほろ苦い大人の味。
- 抹茶 「かたぎ香園」の農業不使用茶葉の、濃厚で深い味わい。



放し飼いの上質な卵と 有機ブルーアガベシロップ使用 ぶりん / 90g

- カスタード ノンホモ牛乳だからできるクリーム層とプリン層が絶妙。上質な素材でつくるとしあわせな味。
- ほうじ茶 静岡県・善光園の「自然栽培ほうじ茶」を牛乳でゆっくり煮出し、香り豊かな仕上がり。
- チョコレート 有機栽培ココアを使った、やさしい味わい。



グラスフェッドバターたっぷり フィナンシェ

シンプルだからこそ素材の風味や製法のこだわりが引き立つフィナンシェ。グラスフェッドバターをたっぷり使いふっくらしっとり焼き上げました。類強るとバターの美味しさが広がります。トースターで軽くあぶると、焼き立てのにおいしさ。



ミルクで濃厚、贅沢な味わい 生クリーム / 200g

自称世界一の放牧場がお届けする世界一の生クリーム。全乳からできる生クリームはたったの9%! とってもミルクで濃厚、贅沢な味わいをお楽しみください。

- ホイップクリームにするなら 冷蔵品を使い 手動がおすすめ
- 乳脂肪分が高く分離しやすいのでクリームを10%程度の牛乳でうすめ、6~7分立てからは様子を見ながらホイップしてください。
- 泡立てる温度は5~8℃が適温です。クリームを冷蔵庫で冷やし、ボウルやホイッパーも同時に冷やすと早くきれいに泡立ちます。



牛乳をふんだんに使った 無添加ソフト 自然放牧ソフトクリーム

ソフトクリームは直営店および催事でお召し上がりいただけます。後味さわやかな本物の味。ソフトクリームを使ったメニューもいろいろご用意しています。

- 日本橋高島屋S.C.店 定番人気メニュー 抹茶パフェ ▶

グラスフェッドビーフカレー (甘口 / 中辛 / 大辛)

スパイスをすべてオリジナルで調合する福岡の本格カレー専門店「あんくる」製。グラスフェッドビーフのコクと旨みを数十種のスパイスで引き立たせた自信作。

- 甘口 / 辛さ控えめ
- 中辛 / キレのいい辛さ
- 大辛 / 突き抜ける辛さ

- 内容量 170g
- ※ 化学的添加物 不使用



煮込みハンバーグ

粗挽き肉を使いジューシーに焼き上げたハンバーグを、ほどよい酸味のイタリアンマトソースで煮込みました。グラスフェッドビーフならではの旨みと歯ごたえをお楽しみください。

- 内容量 170g (固形量 110g)
- ※ 化学的添加物 不使用



基本のミートソース

トマトをベースに肉の旨味とコクを生かした基本のミートソース。そのままパスタソースとしてはもちろん、ピザソースやスパイスを加えてキーマカレーなど、いろいろアレンジしてお使いいただけます。

- 内容量 150g
- ※ 化学的添加物 不使用



グラスフェッドビーフ (粗挽き / 角切り)

- 内容量 各500g
- ※ 不定期商品

氷水解凍ならドリップ流出が少ない 冷凍状態のままジップロックなどのビニール袋に入れ、氷水の中に入れてください。ドリップ(肉汁)の流出が少なく、旨みが守られます。

角切り肉について

・オススメは煮込み料理 脂身が少なく、スジや筋肉繊維の多い固めのお肉です。カレー・シチュー等の煮込み料理に向いています。スジや筋肉繊維は、煮込めば煮込むほどとろけるように柔らかくなります。弱火で長時間(2時間以上)をおすすめ。煮込んでください。

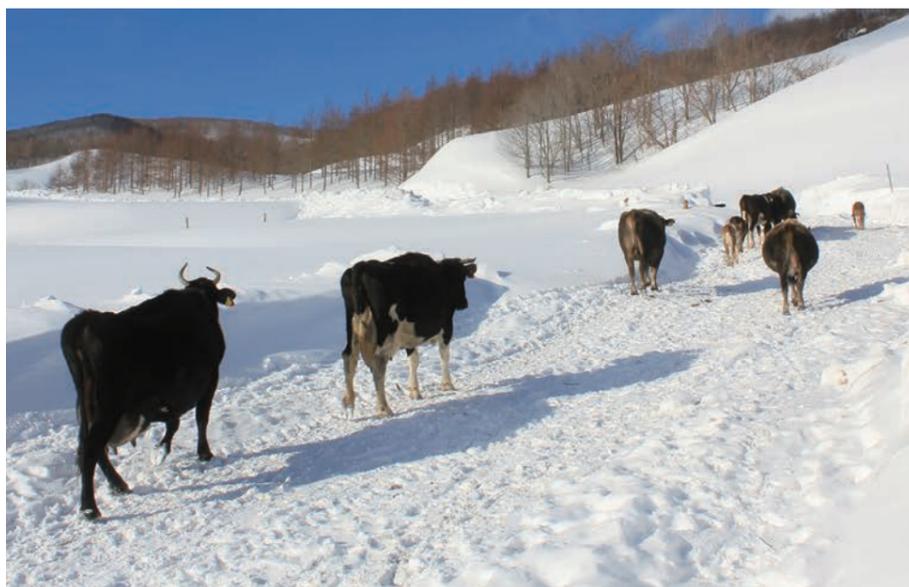
・味付けはお肉が柔らかくなってから 肉が柔らかくなる前に味を付けてしまうと、味がしみこむ前に肉がしまってしまうので、味付けは柔らかくなってから。

・お肉を柔らかくしてくれる助っ人食材 タマネギやキウイにはたんぱく質を分解する酵素が含まれています。また、お酢・ヨーグルト・麹は肉が本来持つ酵素の活動を活発にして繊維をほぐしてくれますので、これらに肉を浸してから調理すると、柔らかくなります。



サイコロステーキにするには? 調理前に必ず筋切り処理をしてください(包丁・ミートソフター等)。加熱時に肉が縮んで固くなるのを防ぎます。

しあわせな牛から すこやかで美味しい牛乳



なかほら牧場は、一年を通して昼も夜も山に牛を放牧する「山地(やまち)酪農」。場所は三陸海岸から20kmほど入った山間部、標高およそ700~850mのところにあります。岩手県の約6割を占める北上山系はなだらかな地形にカエデ・マツ・ナラなどの山林が広がり、野生動物も多く生息する自然豊かな土地です。

冬は寒さで凍えるのでは?と思われるかもしれませんが、牛たちは意外と平気。体を寄せ合って寒さをしのぎ、太陽が昇ると元気に乾草を食みます。むしろ夏の暑さのほうが苦手のようです。

できるだけ'ありのまま'に近い姿でゆったりと生きる牛は、太陽と月と雨の恵みだけで育つ野シバ・木の葉・クマザサなどの野草(もちろんすべて無農薬・無肥料)や国産

の農薬不使用乾草を食ご機嫌に暮らし、自由に仔牛を産み育てています。

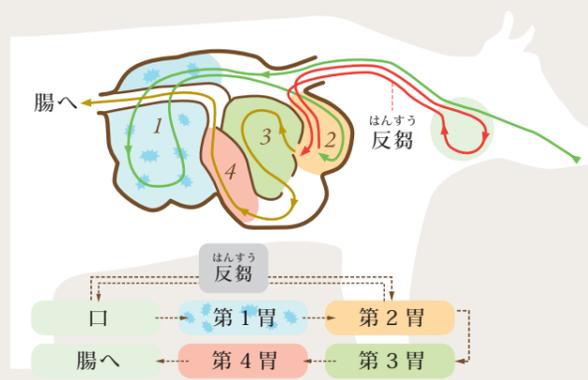
山地酪農は、牛の食性としての草食、そして本来行動をできるだけ守る酪農手法です。もちろん、問題とされるホルモン剤(BST)の投与もありません。私たちはこうした『できるだけ“牛なり・山なり・自然なり”でいくのが、牛のためにも、またその牛の乳や肉をいただく人間の健康のためにもいい』という考え方に基づいて、生産から販売にいたるすべての流れを自社で行っています。



草を食べて大きな体ができるメカニズム

牛には'4つの胃'があり、なんとその中に「もうひとつの生態系」があります。牛は植物から得られる利用しにくいタンパク質を第1胃の中で'飼っている'微生物に引き渡してその微生物を増やし、微生物の体という使いやすいタンパク質に変換、増量して摂取します。これはまさに、極限まで洗練された驚異の消化吸収システム。穀物飼育はこの本来備わっているメカニズムを壊してしまい、牛の健康も損なわれてしまうのです。

詳しくはウェブに掲載中 >>



当牧場は一般社団法人アニマルウェルフェア畜産認証制度の第一号認証を受けています。



牛の健やかさとしあわせ

通年・昼夜放牧の山地酪農

牛の本来行動と食性を守り、健やかに暮らさせます。

自生する野シバ主体の粗飼料飼育

牛の食性を守ります。

※搾乳時のおやつ(焙煎粉砕大豆・圧片小麦など)は除く。

※冬期は国産の農薬不使用乾草。

母乳哺育

免疫成分たっぷりの初乳はもちろん、生後2ヵ月ぐらいまで自由に母乳を飲んで、健やかに育ちます。

自然交配・自然分娩

牛の本来行動を守ります。

ノンホモ・低温殺菌

牛乳本来の味を“そのまま”届けるため63~65℃で30分間かける低温殺菌。超高温殺菌工程の前処理として必要なホモジナイズ加工(脂肪球を小さく砕き均質化すること)をしないので、ビンの口には生クリームがたまります。

ジャージー&ジャージー交雑種

牛乳のおいしさを追求したらこうなりました。

自家製造・直送

牛乳本来の味を損なわないよう牧場内で殺菌・製造し、全国に直送しています。

やまち 山地酪農

山地酪農は「牛なり・山なり・自然なり」。山に牛を放ち自然に任せて育てます。山に自生する植物を活用し、農薬も肥料使いません。牛が下草を食べ、地面への日当たりがよくなると植生が変化し、やがて再生力の強い野シバが一面に自生する牧場となります。野シバと広葉樹の根に守られた山はちょっとやそっとの大雨では土砂崩れを起こしません。山地酪農は牛の食性と本来行動を守り、山の利用・保全にも繋がる手法なのです。

山の利用・保全

牧場長 牧原 亨 まきはら とおる

1978年、岩手県田野畑村で代々酪農を営む家に生まれる。酪農学園大学・文理科短期大学(北海道江別市)を卒業後に実兄と牧場を継ぐが、JA統合の流れでたむ。その後建築業界を経て、2012年に中洞牧場へ就職。現場責任者を経て2021年6月に二代目牧場長に就任。『牛のため、山のため、乳製品を買ってくれる生活者の健康のため』とテーマとして、なかほら牧場と山地酪農の維持・発展をめざす。



編集後記

この冬、大手アイスクリームメーカーから「乳牛にとってストレスが少なく安心して過ごせる環境で飼育し、乳牛が食べる牧草が育つ土壌の品質まで徹底」と書かれたミルクアイスが発売になりました。このようなアイスが知られることで、もっともっとたくさんの人に、なかほら牧場の飼養方法や餌の品質について注目される日も近いかもしれません。ありがとうございました。



除雪も自分たちで!

賞味期限について

●牛乳：外部機関による検査で得られた日数(12日)に0.9(消費者庁が定める安全係数[0.8以上・1.0未満]の中間係数)をかけて「製造日を含む10日」としています(小数点以下切捨て)。結果としての安全係数は【0.833】です。●ドリンクヨーグルト：一定数以上の乳酸菌残存期間である「4~8週間」に、安全係数「0.8」をかけて「製造日を含む3週間」としています。●賞味期限とは、製造者が「一定の条件下で美味しく食べられる・飲める」と保証する期限で「表示期限内に販売することが望ましい」とされています。「表示されている期限が過ぎたらだちに食べられなくなる・飲めなくなる・販売してはいけない」ということではありません。●「消費期限」はお弁当・調理パン・お刺身などの生鮮食品に関するもの、「賞味期限」は品質の劣化が比較的ゆるやかな食品全般に関するものです。●牛乳・乳製品は「賞味期限表示食品」に分類されています。賞味期限は「科学的・合理的根拠に基づいて適正に設定すること」が義務づけられています。

公式サイト/
オンラインショップ



お問い合わせ先

info@nakahora-bokujou.jp
TEL 050-2018-0110 (10~17時/土日祝祭日を除く)



遺伝子組換えおよび
ゲノム編集の飼料は使用していません。